ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ 11ನೇ ಪ್ರಕಟಣೆ

ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ



ಹುಡುಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ

● ಅನಿತ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ
● ಚಾರುಶೀಲಾ ಜುಯಿಕರ್

ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ

ಹುಡುಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ

ಮೂಲ–ಮರಾಠಿ
ಅನಿತ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಚಾರುಶೀಲಾ ಜುಯಿಕರ್

ಕನ್ನಡ ರೂಪಾಂತರ
ಎಂ.ಎನ್.ದೀಕ್ಷಿತ್

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದನೆ
ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ

ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ
ಗುಲಬರ್ಗಾ

Sharira Vijnan - A book on adolesence health care **Hudugi Hadivayassige Bandaaga & Huduga Hadivayassige Bandaaga** in a dramatised form by Mr. Anith Kulkarni & Smt. Charusheela Jaikar in Marathi is translated into Kannada by Sri.M.N. Dixit & Published by Dr. P.S. Shankar Pratishthan, "Deepti" Behind District Court, Gulbarga

First Edition Dec.-2003

Pages : VIII+80

Price : Rs 40/-

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ಡಿಸೆಂಬರ್ – 2003

ಪುಟಗಳು : VIII+80

ಬೆಲೆ ರೂ.40/–

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ನಿಧಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಗುಲಬರ್ಗಾ. ದೂ.: 450913

ಮುದ್ರಣ : ಆರ್. ಕೆ. ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ , ಹೈದ್ರಾಬಾದ

ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಳಾಸ:
ಎಸ್.ಎಸ್.ಹಿರೇಮಠ
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕ
ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ
ನಂ. 425, ತಿಲಕ ನಗರ, ಕುಸನೂರ ರಸ್ತೆ
ಗುಲಬರ್ಗಾ–585 105 ದೂರವಾಣಿ : 08472–446384
ಮೊಬೈಲ್:08472–356222

ಪ್ರಕಾಶಕರ ನುಡಿ

ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮರಾಠಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ, ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿತ 'ಹುಡುಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ' ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ 11ನೇ ಕೃತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಸಹೃದಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

ಇವತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದಾದ್ಯಂತ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಅಂಶ –'ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ'. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು,ಯಾವುದೇ ಅಸಂಗತ–ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ಭ್ರಮೆಗಳ ಆಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರಲು; ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಮರಾಠಿ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡದ ಸಹೃದಯ ಹದಿ–ಹರೆಯದ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರ ತರುತ್ತಿದೆ.ಆಹ್ಲಾದಕರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಮಾತುಕತೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಗಹನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ತಿಳಿಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಿಸಿರುವ ಶ್ರೀ ಎಂ.ಎನ್.ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ.

ಮುಂಬೈ ನೆಲೆಯ ಮರಾಠಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಈ ಕೃತಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಗವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಬಾಲ್ಯತನ ಅನುಭವಿಸಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮಧ್ಯದ 8–10 ವರ್ಷಗಳ ಹದಿ ವಯಸ್ಸು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ. ಈ ಸಂಕ್ರಮಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಎರಡನೆ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಈ ವಿಪುಲ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಚಿತ್ರವೊಂದು ಸಾವಿರ ಪದಕ್ಕೆ ಸಮ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ.ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾನುಸಾರವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಚಿತ್ರ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪುಸ್ತಿಕೆ.

ಮರಾಠಿ ಮೂಲದಲ್ಲಿನ ಈ ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕರು ಶ್ರೀ ಅನಿತ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಚಾರುಶೀಲಾ ಜುಯಿಕರ್. ಅವರ ನಿರೂಪಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಅನುಕರಣೀಯ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ನಾಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿನ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಹರುಷ ಹಾಗೂ ಸದಭಿಮಾನದಿಂದ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ ಮರಾಠಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಎ.ಪಿ.ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಋಣಿಯಾಗಿದೆ.

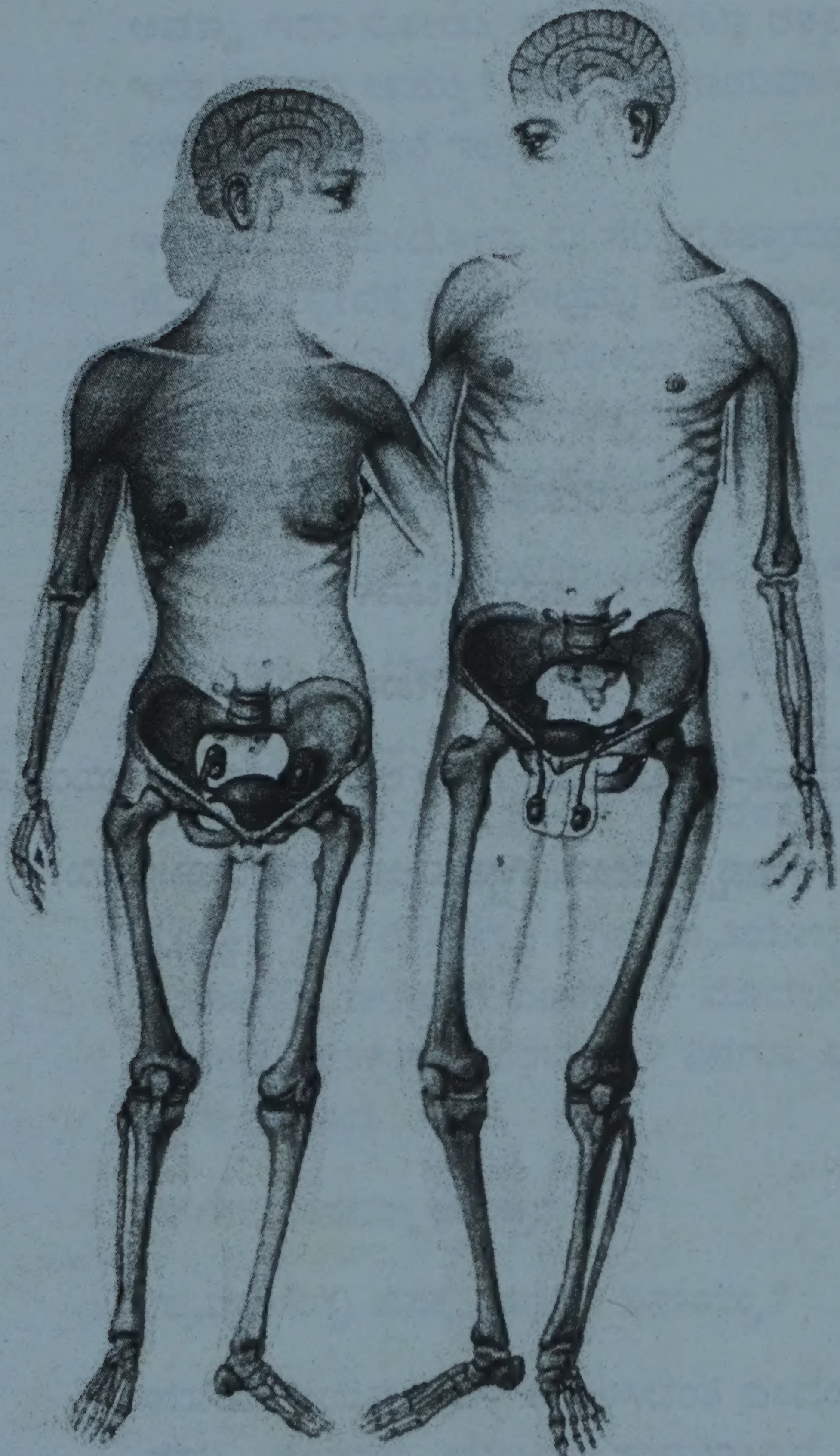
ಈ ಕೃತಿಯ ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದ ನಿಧಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಡಿ.ವ್ಹಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ ಮತ್ತು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಹೈದ್ರಾಬಾದ್‌ನ ಆರ್.ಕೆ. ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನೆನಹುಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ, ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಒಟ್ಟಂದಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡಿದ ಬಸವರಾಜ ಸಗರ, ಶ್ರೀಶೈಲ ಘೂಳಿ, ಡಾ.ಆರ್.ವೆಂಕಟರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಮಹಾನಂದಾ ಮೇಳಕುಂದಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕಿರು ನಾಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಎರಡೂ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ–ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಕ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಆಯಾಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಶೈಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಹಿತ. ಆದಷ್ಟು ತಜ್ಞರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕಿರು ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸಹೃದಯ ಓದುಗರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಓದುಗರು ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವಿರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

– ಅಂಬಿಕಾ ಶಂಕರ

– ಎಸ್.ಎಸ್.ಹಿರೇಮಠ



ಹುಡುಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ

ಪಾತ್ರಗಳು:

ರೇಖಾ–ಮೈನರೆದ ಹುಡುಗಿ

ಅಮ್ಮ–ರೇಖಾಳ ತಾಯಿ

ಗೀತಾ–ರೇಖಾಳ ತಂಗಿ

ಡಾ.ನಂದಾ–ರೇಖಾ ಮತ್ತು ಗೀತಾ ಅವರ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ (ತಾಯಿಯ ತಂಗಿ)

ಅಜ್ಜಿ – ರೇಖಾ, ಗೀತಾರ ಅಜ್ಜಿ (ತಂದೆಯ ತಾಯಿ)

ಕೊಳಲ ನಿನಾದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ...

ರೇಖಾ : (ಅಳು ದನಿಯಲ್ಲಿ) ಅಮ್ಮಾ.... ಅಮ್ಮಾ.....

ಅಮ್ಮಾ : ಏನಾಯ್ತೇ ರೇಖಾ ? ಏಕಿಷ್ಟು ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ ?

ರೇಖಾ : ಅಮ್ಮಾ ಇದು ನೋಡು, ಸ್ಕರ್ಟ ತುಂಬಾ ರಕ್ತದ ಕಲೆ, ಇದು ಹೇಗಮ್ಮ ಆಯ್ತು? ನನಗೆಲ್ಲೂ ಗಾಯವಾಗಿಲ್ಲಮ್ಮ ನನಗೇನೂ ತಿಳೀತಾನೆ ಇಲ್ಲ.

ಅಮ್ಮ : ಇಲ್ಲಿ ಬಾಮ್ಮಾ ನೋಡೋಣ. ಓ, ಸರಿ. ಗೊತ್ತಾಯ್ತು ಬಿಡು. ಹೆದರ್ಕ್ಕೋಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲಮ್ಮ ನೀನು ದೊಡ್ಡವಳಾದಿ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗೋದು ಹೀಗೇನೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ನಿಸರ್ಗ ಚಕ್ರ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಮರಿ, ಹೋಗು, ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅರಿವೆ ಬದಲಿಸು.

(ರೇಖಾ ಆರಿವೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ)

ಗೀತಾ : ಅಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳಮ್ಮಾ? ಏನಾಗಿದೆ ಅವಳಿಗೆ ?

ಅಮ್ಮ : ಏನಿಲ್ಲ ಕಣೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ದೊಡ್ಡವಳಾದಳು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಳಮ್ಮಾ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಗೂ, ನನಗೂ, ಹೀಗೇ ಆಗಿತ್ತು ಗೊತ್ತೇ ? ಈಗ ರೇಖಾಗೂ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೂ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ – ಮೊದಲು ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಹೆದರಬೇಕು ? ನಿನಗೂ, ಮುಂದೆ, ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಗೀತಾ : ನನಗೇ ? ಏನಮ್ಮಾ ಆಗುತ್ತದೆ ?

ನಂದಾ : (ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತ) ಏನಕ್ಕ, ಯಾರಿಗೆ ಏನಾಯ್ತು?

ಅಮ್ಮ : ಯಾರು ನಂದಾನೆ ? ಒಳ್ಳೆ ಕರೆಕಳಿಸಿದಂತೆ ಬಂದೆಯಮ್ಮಾ ನಮ್ಮ ರೇಖಾಗೆ ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನೀನು ಡಾಕ್ಟರ ತಾನೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಮ್ಮ

ಅಜ್ಜಿ : ಏನಾಯ್ತೆ? ರೇಖಾಗೆ ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಯ್ತೆ? ರಾಮ, ರಾಮಾ, ಸರಿ ನೋಡಮ್ಮಾ ನಂದಾ – ನೀನೂ ಸೇರಿ

ರೇಖಾಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಮ್ಮಾ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಆಟ ಓಡಾಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳು. ಮುಟ್ಟಿನ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮನೆತುಂಬ ಅಡ್ಡಾಡೋದು ಬೇಡ. ಒಂದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಲು ಹೇಳು. ನೋಡು ಗೀತಾ ಅಕ್ಕನ್ನ ನಾಲ್ಕುದಿನ ಮುಟ್ಟಬೇಡ.

ಅಮ್ಮ : ಅತ್ತೆ, ರೇಖಾ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಳೆ. ನಾಲ್ಕುದಿನ ಹೊರಗೆ ಕೂಡು ಅಂತಾ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಹೇಳೋದು ? ಇನ್ನೂವರೆಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಲಗಿಲ್ಲ ಕೂಡ.

ಅಜ್ಜಿ : ಒಳ್ಳೇದಾಯ್ತು ಕಣೆ, ನಾವೆಲ್ಲ ಕೂಡಲಿಲ್ಲವೇ ಹೊರಗೆ ? ನಡೆದು ಬಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮುರಿದು, ಮನೆತುಂಬ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೈಲಿಗೆ ಹರಡುತ್ತೀರಾ ?

ಅಮ್ಮ : ಅತ್ತೆ, ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಮಾಡಿದಿರಿ, ನಾನೂ ಕೂಡ 'ರೀ' ಹಾಕಿದೆ. ಹೌದು ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಮುಟ್ಟು ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟದೇ ಇರುವಂಥದ್ದು ಏನಿದೆ ? ಇನ್ನು ರೂಢಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಂದಿರೊ? ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವೇ ತಾನೇ ಮಾಡಿದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಪರಂಪರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದ ವಿಜ್ಞಾನ, ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರೇಖಾಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೆ ? ಇದೇ ಮಹತ್ವದ್ದಮ್ಮಾ

ಡಾ.ನಂದಾ : ಇದು ನೋಡಿ ಅಜ್ಜಿ, ಈ ಮೊದಲು ನಮಗೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತು, ಕುಟುಂಬದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸದಿಂದ ವಿರಾಮ ಸಿಗತಾ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಇದು ಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಮುಟ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಲು ನಿಸರ್ಗವು ಕೊಟ್ಟ ಪವಿತ್ರ ವರದಾನ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದು. ಹಾಗಾದರೆ ಮುಟ್ಟು ಅಮಂಗಲ ಹೇಗೆ ? ಇದು ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ.

ಅಜ್ಜಿ : ಅದು ಸರಿ ಅನ್ನು. ಆದರೆ, ಮೈಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಯಾಕಮ್ಮಾ ಹೋಗುತ್ತೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಮುಟ್ಟು ಅಂದರೆ ಅಮಂಗಲ, ಮೈಲಿಗೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದೇ ''ಋತು'' ವಿನ ಮೂಲಕವೇ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಆಗೋದಾದ್ರೇ ''ಹುಟ್ಟು'' ಕೂಡ ಅಮಂಗಲ ಅಂದ ಹಾಗೇ ಅಲ್ಲವೆ ?

ಅಜ್ಜಿ : ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿದೆ ಕಣೆ. ಆದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಜಪ್ಪಿಸದೇ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಜಪ್ಪಿಸಲೇಬೇಕು ಅಜ್ಜಿ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ (ಒಡನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ) ತೋರುವ ಭಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದು . ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಆಗುವ ಕಾಲವೂ ಇದೇ.

ಗೀತಾ : ನಂದಾ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ 'ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರ ಧರ್ಮ' ಅಂದರೆ ಏನು ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಅಂದರೆ ಏನೂಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ ? ಇದರ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೇಖಾ : ಗೊತ್ತು, ಗೊತ್ತು ''ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'', ''ಪಚನ ಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'', ''ರಕ್ತಾಭಿಸರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'' ಅಂತಹ ಏನೆಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು–ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲವೆ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಹೌದು, ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆಯೇ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ''ಹೊಸ ಜೀವಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'' ಮಾತ್ರ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೇನೆ ಕಾರ್ಯ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೇಖಾ : ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ ಯಾವಾಗಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರೋದು?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 11 ವರ್ಷದಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರೆಗೆ.

ಗೀತಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ ''ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರೋದು'' ಅಂದ್ರೆ ಏನು?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಒಳ್ಳೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಣೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರೋದು ಅಂದ್ರೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಶುರುವಾಗುವ ಕಾಲ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಚಿತ್ರ ನಾನು ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅವನ್ನು ನೋಡಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದರ ಕಲ್ಪನೆ



ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು 8 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯ ಚಿತ್ರ. ಅವಳು 11 ವರ್ಷದವಳಾದಾಗಿನ ಚಿತ್ರ ಇದು, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಎತ್ತರ (ನಿಲವು) ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆಗಳು ತುಂಬಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹೊರವೈ, ಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜಿ : ಏನೇ ನಂದಾ, ಎಂಥಾ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸ್ತಿದ್ದಿಯಾ, ಬೆಳೆಯೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ?

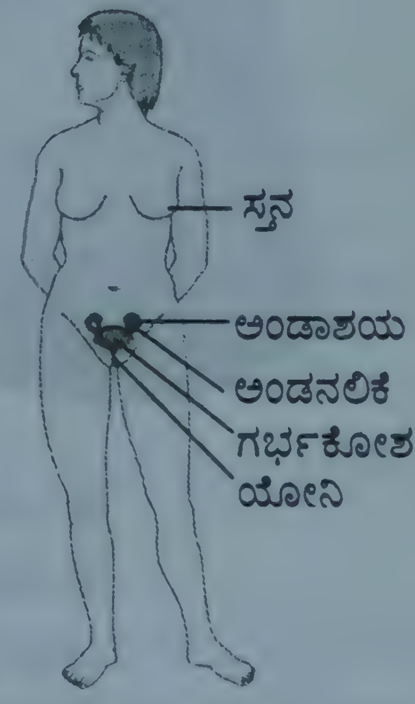
ಡಾ. ನಂದಾ : ಈ ಚಿತ್ರ 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯ ಚಿತ್ರ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಿಸಲು ಶುರುವಾಗುವುದರಿಂದ. ಶರೀರ ದುಂಡು, ದುಂಡಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ 'ಮೊಡವೆ' ಬರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಮೊದ ಮೊದಲು 'ಮುಟ್ಟು' ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ 3–4 ದಿನದ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಮುಟ್ಟು ತನ್ನ ನಿಯಮ ತಪ್ಪಿಸೋಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ''ಮಾಸಿಕ'' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗೀತಾ : ''ಮುಟ್ಟು'' ಅಂದರೇನೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಿಯಾ ಗೀತಾ. ಕೇಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲ ''ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ''. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ''ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ''–ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

ಗೀತಾ : ಈ ಗ್ರಂಥಿಯೇ ಕಾರಣವೇ ಮುಟ್ಟು ಬರಲು?

ಡಾ.ನಂದಾ : ಕೇಳೇ, ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ 'ಕೋಶಿಕೋತ್ತೇಜಕ' ಮತ್ತು 'ಹಳದಿಂಡುಗೋಳಿಕ'ಎಂಬ ಸ್ರಾವ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವರಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರಾವದ ಪರಿಣಾಮ ಅಂಡಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಆದಾಗ ಅಂಡ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಸ್ರಾವ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರಾವಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ''ಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'' ಅನುಗೊಳಿಸಲು ಮಾಡುವ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯ.ಈ ಚಿತ್ರ 18ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

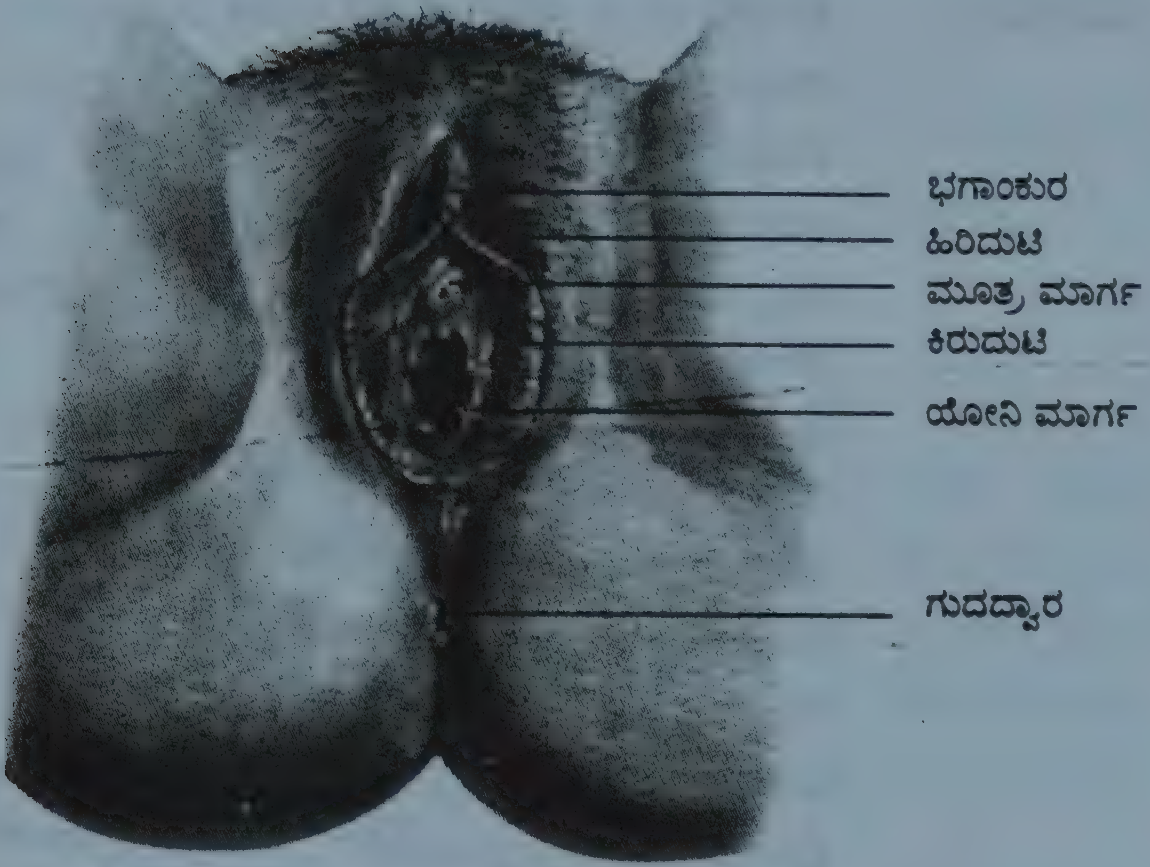


ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳು

ಅಮ್ಮ : ನಂದಾ, ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಯವಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಮ್ಮ ಅವರಿಗೆ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅರೇ, ಅದೇ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೆಲವು ಅವಯುವಗಳು

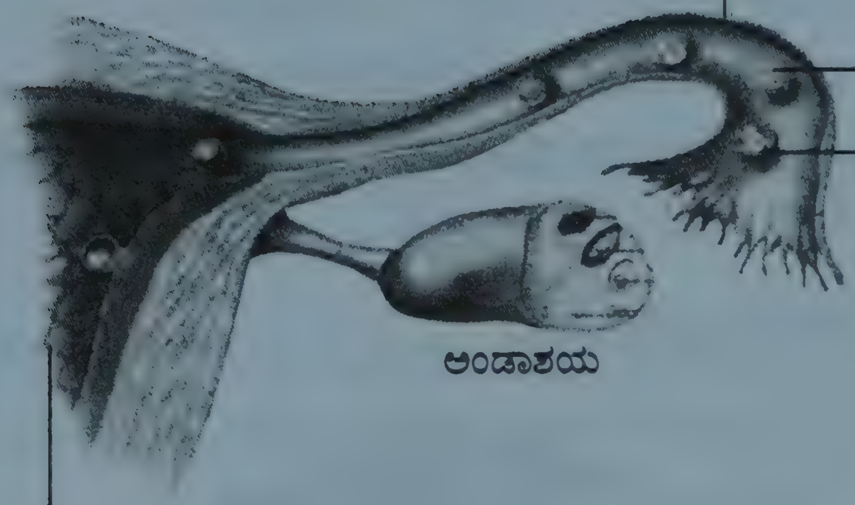
ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಶರೀರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತ ಬರುವ ಕೂದಲುಗಳು ಇವೇ. ಈ ಸೀಳಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಉಬ್ಬೇ ಹಿರಿದುಟಿ. ಅದರೊಳಗೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಉಬ್ಬುಗಳು ಕಿರುದುಟಿ. ಒಳಗೆ ಎರಡು ಛಿದ್ರಕಾಣುತ್ತವೆ ತಾನೇ ? ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರ



ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಮಾರ್ಗ. ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರವೇ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ. ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಹೊರಟಿರುವುದು ಇದೇ ಮಾರ್ಗದಿಂದ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಮೂರನೇ ಛಿದ್ರ ಅದು ಗುದದ್ವಾರ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಮಲ ಸಂಗ್ರಹ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಈ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ. ಇನ್ನು ನಾವು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಯವಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾ.

ರೇಖಾ : ಶರೀರದ ಒಳಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಯವಗಳಿವೆಯೇ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಏನೂಂತ ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯಾ ? ಶರೀರದ ಹೊರ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಏನೋ ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಈ



ಸ್ತ್ರೀ ಒಳ ಜನನಾಂಗ

ಅವಯವಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದ ಮೇಲಿನ ಬಾಜುವಿನಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಈ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಆಕಾರ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣಿನಂತಿದೆ.

ರೇಖಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಇರುವ ಇವೆಂಥ ನಲಿಕೆಗಳೆ ?

ಡಾ.ನಂದಾ : ಓ, ಇವೇ ಅಂಡವಾಹಿನಿಗಳು. ಈ ಅಂಡ ವಾಹಿನಿಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯ ಬೆರಳಿನಂಥ ಅವಯವಗಳಿವೆ. ಗುಂಡಾಗಿ ತತ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಭಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಕೋಶ. ಈ ಅಂಡ ಕೋಶದಲ್ಲೇ ಅಂಡ ಇರೋದು, ತಿಳಿಯಿತೆ ? ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕವೇ ಅಂಡ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಡ (ತತ್ತಿ) ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಕಾಲ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲದಿನ ಹಿಡಿದು 14ನೇ ದಿವಸದ ಸುಮಾರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡ ವಾಹಿನಿಗಳ ಕೊನೆ ಈ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಡವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಂಡ ನಲಿಕೆಯ

ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡ ದೊಡನೆ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಮಿಲನವಾದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರೇಖಾ : ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವೇನು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ?

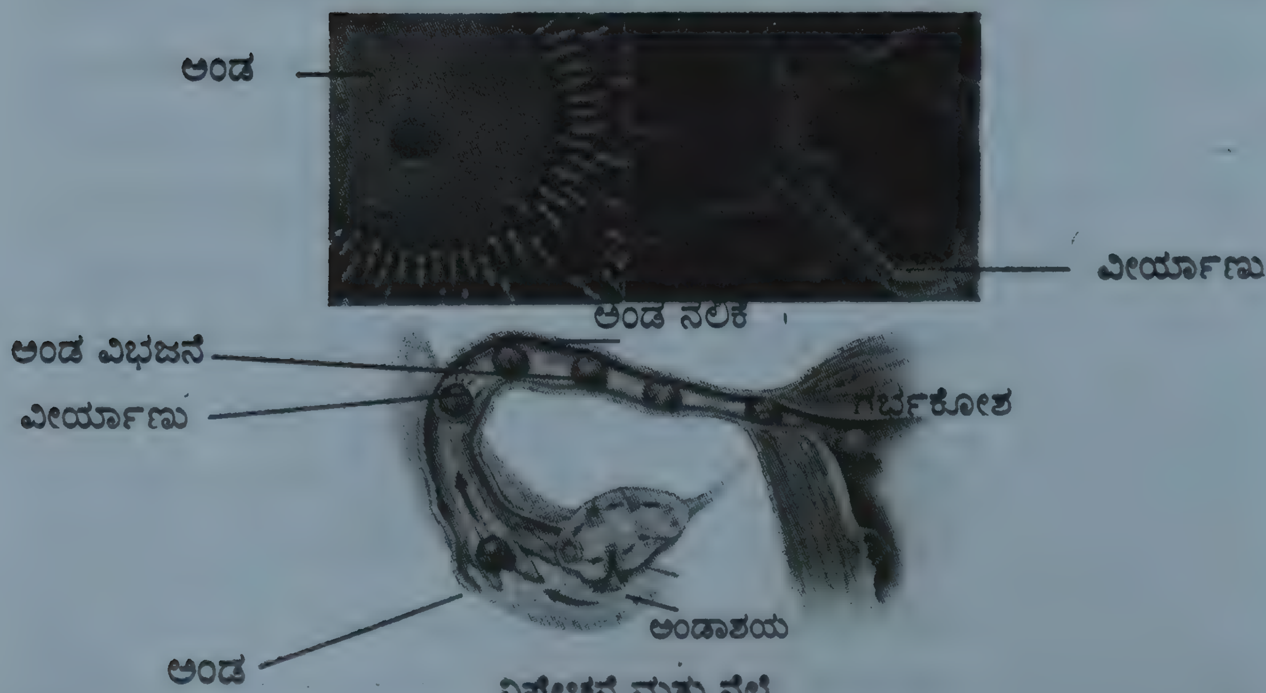
ಡಾ. ನಂದಾ : ನಿಸರ್ಗ ತುಂಬಾ ದೂರ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳದ್ದು ರೇಖಾ. ಗರ್ಭ ನಿಂತರೆ, ಅದರ ಪೋಷಣೆಗೆ, ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇಖಾ : ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ?



ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ
ಅಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳು

ಡಾ. ನಂದಾ : ಶರೀರಕ್ಕೆ ಈ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ತಾನೆ ? ಈ ಒಳಪದರು ತಂತಾನೆ ಕಳಚಿ ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಪದರು ಅಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶ, ರಕ್ತ

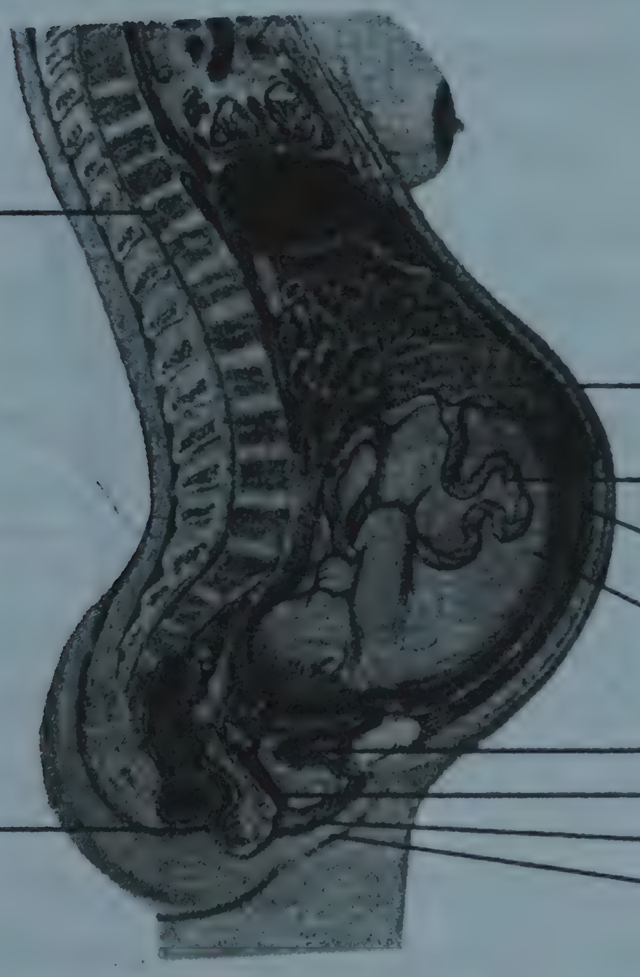


ನಿಷೇಚನೆ ಮತ್ತು ನೆಲೆ

ಕಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಈ ಮಿಶ್ರಣ ರಕ್ತಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಯೋನಿಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ''ಮುಟ್ಟು'' ಅಂತಾ ನಾವು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದು. ಈ ಸ್ರಾವ 24ರಿಂದ 35ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ''ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟು'' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿಳಿಯಿತೇ ಗೀತಾಬಾಯಿ ?

ಗೀತಾ : ಸರಿ, ಗರ್ಭನಿಂತಾಗ ಈ ಒಳಪದರಿನ ಉಪಯೋಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ನಿಧಾನ, ಗೀತಾ, ಎಷ್ಟೇ ಕುತೂಹಲ ! ಗರ್ಭ ಒಳಪದರಿನ ಸ್ಥಿರವಾದೊಡನೆ ಗರ್ಭದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೋಶಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವ ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಡದಲ್ಲಿಯ



ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಒಳಪದರಿನ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳಪದರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜಿ : ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೀಯವ್ವಾ ನಂದಾ. ಈ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಯಾರಾದರೂ, ನಿನ್ನಂಥವರೇ ಅನ್ನು, ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ತಾನೆ, ನಿಸರ್ಗದ ಈ ಸುಂದರ ಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿಯೋದು. ಮುಟ್ಟು ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಬರಲೇಬೇಕು, ಆಗ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು ? ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಜಾಯಿಸಿ ತಿಳಿಸವ್ವಾ

ಡಾ. ನಂದಾ : ಓ ಅದನ್ನು ಹೇಳೇ ಹೇಳ್ತೀನಿ. ಅದರ ಮೊದಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಅಜ್ಜಿ, ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾದಂತೆ, ಮೊಲೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಗಳು ಹುಡುಗಿಯರ ಮನಃ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ, ಈ ಕಾಲ ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲದ ಕಾಲ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪಾಪ !



ಸ್ತನ

ಗೀತಾ : ಅಂದರೆ ಏನೇನು ಆಗುತ್ತದೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಹುಡುಗಿಯರ ನಡೆವಳಿಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹುದುಗಿರುತ್ತಾ ಗುಮ್ಮನೇ ಭ್ರಾಂತರಾದಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏನೋ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಕು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಕುತೂಹಲ ತಟ್ಟನೇ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಕಾರಣ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ''ಸಂವೇದನ ಶೀಲ'' ಮತ್ತು ''ಭಾವನಾ ಪ್ರಧಾನ'' ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜಿ : ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಲ್ಲವೇ ಹುಡುಗಿಯರು ತುಂಬಾ ಶೃಂಗಾರ, ಡೌಲು ಮಾಡಲು ಶುರುವಾಗುವುದು ?

ಅಮ್ಮ : ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ . ಸ್ವಂತ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗೆಗೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಳಿತು, ಕೆಡಕುಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹೇಳುವ ಕಾಲವೂ ಇದೇ. ರೇಖಾಬಾಯಿ, ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ನಿಮ್ಮದೇ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅದೂ ಅಲ್ಲದೇ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಈ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಲಜ್ಜಾಭಾವ (ನಾಚಿಕೆ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತೆ ಮೊಲೆಗಳ ಗಾತ್ರ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವು ತೋರಬಾರದು ಅಂತಾ, ಹೆಗಲನ್ನು ಮುಂಬಾಗಿಸಿ ನಡೆಯಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬಾಗುವ ಸಂಭವಜಾಸ್ತಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ತನಗಳ ವರ್ಧನೆಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯದ ಭಾಗ – ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು, ತಮ್ಮ ಚಲನ ವಲನೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸೊಬಗು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಲವು, ನಡೆ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬೆಡಗು ತೋರಿ ಬರಬೇಕು.

ಅಮ್ಮ : ಈ ಮಕ್ಕಳ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡವ್ಮಾ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ ಅನ್ನೋದರಲ್ಲಿ ಏನು ಉಪಯೋಗ.

ಡಾ.ನಂದಾ : ಒಳ್ಳೇ ವಿಚಾರ ಅಕ್ಕ. ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಂತೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೂಡಲೇ ಬಾರದು.

ಗೀತಾ : "ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ" ಎಂದರೆ ಏನು ?

ರೇಖಾ : ನಮ್ಮ ಟೀಚರ ಹೇಳೋದಿಲ್ಲೇನೆ ಗೀತಾ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೇಳೆಗಳು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ರಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲ ಇರಬೇಕು. ಅಂತಾ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ಎಷ್ಟು ಚನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರಮ್ಮ ನಿನ್ನ ಟೀಚರು ! ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಆದ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇಖಾ : ಇದಲ್ಲದೇ, ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಡಾ.ನಂದಾ : ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆಗಲೇನೆ ಶರೀರ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ, ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದು, ತಿಳೀತೆ ರೇಖಾಬಾಯಿ ? ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ, ಮುಕ್ತ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೇ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವದು, ತನಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಇದೇ ಕಾಲ. ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಸ್ವಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಜ್ಯೂಡೋ, ಕರಾಟೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ., ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. , ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಗೈಡ್ಸ್‌ಗಳಂಥ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೇ ಆಚಾರ, ಒಳ್ಳೇ ವಿಚಾರದೊಡನೆ, ಚೆನ್ನಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಮಟ್ಟದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ.

ಅಮ್ಮ : ನಂದಾ, ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನು ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನಿಷ್ಟು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಮ್ಮಾ

ಅಜ್ಜಿ : ಅವಳೇಕೆ, ನಾನೇ ಹೇಳ್ತೆನೆ, ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ ? ಮುಟ್ಟನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ

ದಿನದಲ್ಲಿ 2/3 ಸಲವಾದರೂ, ಅರಿವೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮಲಿನವಾದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಬಿಸಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ, ಧೂಳಿನ ಸಂಪರ್ಕವಾಗದಂತೆ ಇಡುವ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದಕ್ಷತೆ ಇರಬೇಕು. ಸರಿ ಏನೇ ನಂದಾ – ಡಾಕ್ಟರಬಾಯಿ ?

ಡಾ.ನಂದಾ : ಅಗದೀ ಬರೋಬ್ಬರಿ ಹೇಳಿದ್ರಿ, ಅಜ್ಜಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪಕಿನ್ಸ್ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಾಕಬೇಕು. ಬಿಸಾಕುವುದೆಂದರೆ – ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನ್ಯಾಪಕಿನ್ ಹಾಗೇ ಬಿಸಾಕದೆ ರದ್ದೀ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು.

ಅಜ್ಜಿ : ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಅಂತಾ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಈಗ ಏನೇನೋ ನಡೀತಾ ಇದೆ. ಅದರ ವಿಚಾರ ಏನು ನಂದಾ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ನೀವು ಹೇಳೋ ವಿಚಾರ, ಈ ಮೊದಲು ಇತ್ತು, ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ರೇಖಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ ಬೆಳಗಿನಿಂದ, ನನ್ನ ಟೊಂಕ, ಕಾಲು ನೋಯುತ್ತಿವೆ. ಅದು ಏಕಮ್ಮ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅದೇನು ದೊಡ್ಡ ಬೇನೆ ಅಲ್ಲ ಕಣೆ. ಕೆಲ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಟೊಂಕ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇದ್ದದ್ದು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೋವು ಕಾಣುತ್ತೆ ಇದು ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಅದೇನು ಬೇನೇನಾ ? ಅದು ಅತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆ. ನೋಯುತ್ತೆ ಅಂತಾ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರದೇ, ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಲ್ಲಿ, ಆಡಬೇಕು, ಓಡಾಡಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ತ
ನೋವಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ
ಕಡೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅಮ್ಮ : ನಂದಾ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮೇ
ಮೇಲೆ, ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅಕ್ಕ, ನೀನು ತಿಳಿದಂತೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮ
ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 11ರಿಂದ 13ನೇ ವರ್ಷದ ಅವ
ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲ
ಮೊದಲಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಡವಾಗಲೂಬ
ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿನ 16ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಆ
ಅಂದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದುಕೆ
ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಮುಟ್ಟು ತಿಂಗಳೊಳಗೇ ಬೇಗ
ಆಗುವದು, ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು, ಠ
ಬಣ್ಣದ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು, ಎರ
ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಆಗದೇ ಇರುವುದು, ವ
ಅಸಮತೋಲನೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯವಶ್
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದೊಡನೇ ಪರಿಹರಿಸದಿದ್ದರೆ,
ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ! ಇನ
ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ– ಅಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಅನಿಸಿದರೂ ಸರಿ
ವಧೂವರರು ಕೂಡಾ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲೇ

ಅಜ್ಜಿ : ಏನೇ ಅನ್ನು ನಂದಾ, ಕಾಯ್ದೆಯಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರ
ವಯಸ್ಸನ್ನು 18 ಅಂತಾ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದು ನನಗೂ ಹಿ
ಕಣೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಆ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಾತ
ದುರಂತ ಕಂಡಿದ್ದೇನಮ್ಮಾ ''ಆಡೋದಕ್ಕೊಂದು ಕಾಡ
ಅಂತಾ'' ಹಾಗೆ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ಒಪ್ಪೆ ಅಜ್ಜಿ, ನೀವೂ ಒಳ್ಳೇ ಸುಧಾರಣಾವಾದಿ. ನನ
ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ 20 ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೆ ಮ
ಮಾಡಲೇಬಾರದು ಅಂತಾ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. 20
ಆಗುವವರೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯರ, ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮ
ತಯಾರಿ, – ಮಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ – ಆಗಿರೋಲ್ಲ.

ಬೇಕಾಗುವ ಜೋಡಿದಾರನ ಅರಸಿಕೆಯ ಬಗೆಗೂ ಅವರ ವಿಚಾರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ, ಎಂಥದೇ ಆಶ್ವಾಸನೆಗೆ ಬಲಿ ಬಿದ್ದು, ಏನೇ ಆದರೂ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಶರೀರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅನುವು ಕೊಡಕೂಡದು–ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಬೇಕು. ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಏಡ್ಸ್‌ದಂಥ ಮಹಾರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆಯೇ ಉತ್ತರ.

ಗೀತಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಮಗುವಾಗಬೇಕು ? ಪುರುಷರಿಗೆ ಏಕೆ ಇಲ್ಲ? (ಎಲ್ಲರೂ ನಗುತ್ತಾರೆ)

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅದು 'ನಿಸರ್ಗ'. ಬೇಕಾದರೆ 'ದೇವರು' ಅನ್ನು. ಅದು ಭೇದ ಭಾವ ಅಲ್ಲ ಕಣೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವಳು ಅಂತಾ ! ಇದು ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಅಂತಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ, ಕೂಸು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡವಾಹಿನಿ, ಅಂಡಬಿಡುಗಡೆ, ಸ್ತನ ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸೊತ್ತು ಮಾತ್ರ. ಮಗುವಾಗಲು ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಅಂತಾ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಅಮ್ಮ : ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಹಭಾಗ ಇದ್ದೇ ಇದೆ ತಾನೆ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ, ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ, ಹುಡುಗರಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 12ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅವರ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎದೆ ಹರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೊಳೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೀಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ರೇಖಾ : ಹುಡುಗರಲ್ಲಿಯು ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ, ಈ ಅಂತಃಸ್ರಾವದಿಂದಲೇನೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಹೌದು, ಆದರೆ ಈ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವ, ಹುಡುಗಿಯರ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತೆ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಈ ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್' ಎಂಬ ದ್ರವ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ, ಹುಡುಗರು ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಪುರುಷರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಗುವುದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ಷಮತೆ ಬರುವ ಚಿನ್ಹೆ ಇವೇ–ಆಗಲಿಂದಲೇ ಅವರು ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷ, ಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀ ಆಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗುರುತು.

ಅಮ್ಮ : ನಂದಾ, ಇವರಿಗೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಿ ಹೇಳಮ್ಮಾ

ಡಾ. ನಂದಾ : ಹೌದು ಅಕ್ಕಾ. ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಏನೇನೊ ಭಾವಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಪೂರ್ಣಕಲ್ಪನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರದ ಶಿಶ್ನ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬದಿಗೆ ತೂಗುವ ಎರಡು ವೃಷಣ (ತರಡು). ಈ ವೃಷಣಕ್ಕೇನೆ ''ಪುರುಷ ಬೀಜ ಕೋಶ'' ಅಂತಲೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಈ ಬೀಜ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾವಧಿ ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ. ಈ ಪುರುಷ ಬೀಜ ತಯಾರಾದಂತೆ, ಅವು ಈ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರ ತೊಡಗುತ್ತ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ವೀರ್ಯ ಕೋಶ. ಈ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರವ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಸ್ರಾವಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನಿಗೆ ''ಶರೀರ ಸಂಬಂಧ''ದ ಅರ್ಥಾತ್ ''ಸಂಭೋಗ''ದ ಇಚ್ಛೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಆತನ ಶಿಶ್ನ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವಾದ ವೀರ್ಯ ಶಿಶ್ನದ ಮುಖಾಂತರ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜಿ : ಇದೇನೆ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಾ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ?

ರೇಖಾ : ಅದೇಕೆ ಕೋಪ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ತಿಯಾ ಅಜ್ಜಿ. ಅಮ್ಮನೇ ಹೇಳಲಿಲ್ವೆ, ಎಲ್ಲ ತಿಳಿಸಿಹೇಳು ಅಂತಾ. ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ, ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ತಿಳಿಯೋದು ? ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟ್ರು ತಾನೇ ? ಒಳ್ಳೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು ತಾನೆ ?

ಅಜ್ಜಿ : ಅದೂ ಸರೀನೇ ಅನ್ನು. ನಿಮ್ಮ ಈ ಕಾಲ ಸಣ್ಣವರಂತಲೂ ಅಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರಂತಲೂ ಅಲ್ಲ, ಈ ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯ ದುರ್ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರು ಹೊಂಚೇ ಹಾಕಿರ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇನೆ ಈ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕು, ಅನ್ನು.

ಮತ್ತೆ ಕೊಳಲ ನಿನಾದ....

ಗೀತಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮನುಷ್ಯ ಎಲ್ಲಿಂದ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತಾನೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅದನ್ನೆ ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತಾ ಇದ್ದೆ. ಕೇಳಿ

ಸ್ತ್ರಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಪುರುಷನೇ ಆಗಲಿ ಹುಟ್ಟೊದು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಕೋಶದಿಂದ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಅಂಡ ಹೊರಬಂದಂತೆ ಅಂಡವಾಹಿನಿ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅನ್ನೋ ವಿಷಯ ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 24 ತಾಸು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೀಜವಾಹಕ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲ ''ಗರ್ಭ ಫಲನಕ್ಕೆ'' ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಕಾಲ. ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಚೆಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದ ಒಂದು ಹನಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ''ಶುಕ್ರಾಣು'' ಅಂದರೆ ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಗಡೆ

ಗೋಲಾಕಾರದ ತಲೆ ಇದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲ ವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಈ ಪುರುಷ ಬೀಜ ಮುಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ರೇಖಾ : ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತಾ! ಪುರುಷ ಬೀಜ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿದಂತೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಛೇ ಹುಚ್ಚಿ ! ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾಣೊಲ್ಲ, ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಮಾತ್ರ ಕಂಡರೆ ಕಂಡೀತು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಾಗ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯಲಿ ಅಂತಾ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರಗಳಿವು. ''ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ''ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದ ಸುತ್ತ ಅನೇಕ ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳು ಘೇರಾವ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದೇ ಪುರುಷ ಬೀಜ ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಕೂಡಬಹುದು. ಈ ಕೂಡಿಕೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳ ಸಂಯೋಗ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಫಲನ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ, ಪುರುಷ ಬೀಜ ಏಕ ಜೀವಿಯಾದಾಗ, ಅದೇ ಗರ್ಭವಾಗಿ, ಶಿಶುವಾಗಿ, ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಲ ಜೀವಕಣ.

ಗೀತಾ : ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಈ ಜೀವಕಣ ದೊಡ್ಡ ಕೂಸು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಏಕ ಜೀವವಾದ ಈ ಜೀವಕಣ ಹಾಗೇ ಇರಲಾರದು. ಕೂಡಲೇ ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗುತ್ತೆ, ಹೇಗೆಂದರೆ ಈ ಜೀವಕಣ ಹೋಳಾಗಿ ಎರಡಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಜೀವಕಣಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೋಳಾಗಿ ಮತ್ತೇ ಎರಡೆರಡಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡು, ನಾಲ್ಕು ಆದಂತೆ; ನಾಲ್ಕು ಎಂಟು ಆಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಮಾಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಜೀವಕೋಶ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯತೊಡಗುತ್ತೆ, ಕೊನೆಗೆ ಈ

ಕೋಶ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಪದರಿನ ಮೂಲಕ ಈ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸರಬರಾಯಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕಣಗಳ ಈ ಕೋಶ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಕಾರ, ರೂಪ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಅಮ್ಮ : ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಆದಂತೆ, ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದಲೇನೇ ಗರ್ಭ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ, ಅದರಂತೆ ತೂಕಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವೇನೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅಗದೀ ಬರೋಬರಿ ಹೇಳಿದ್ರಿ. 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಶುರುವಾದ ಈ ಗರ್ಭ, ಕೂಸಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ತೂಕ $2\frac{1}{2}$ ಇಂದ 3 ಕಿಲೋವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜಿ : ಏ ನಂದಾ, ಕೂಸು ಗಂಡಾಗೋದು, ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗೋದು, ಕೂಸಿನ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿ ಏನೆ ?

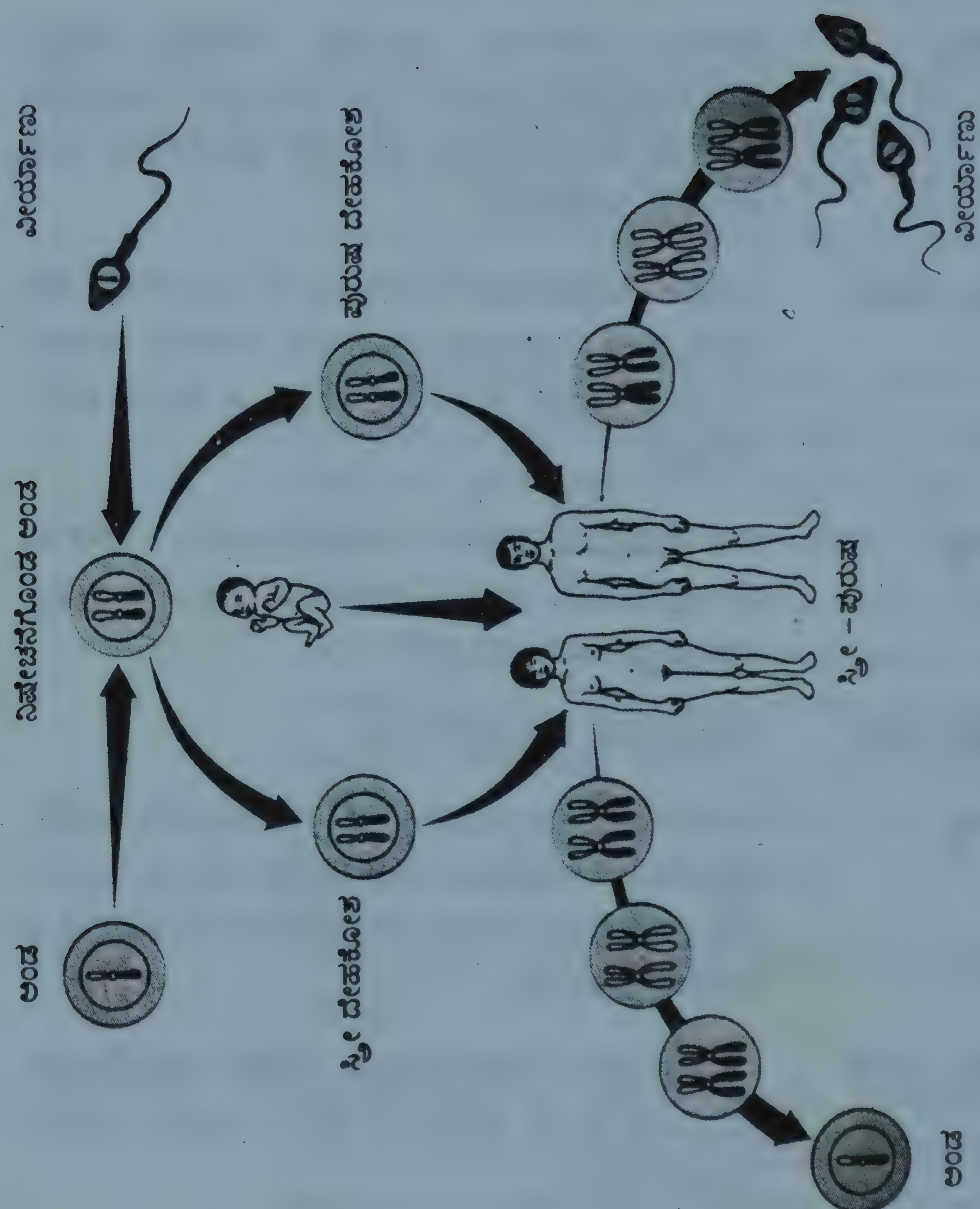
ಡಾ. ನಂದಾ : ತುಂಬಾ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಜ್ಜಿ.

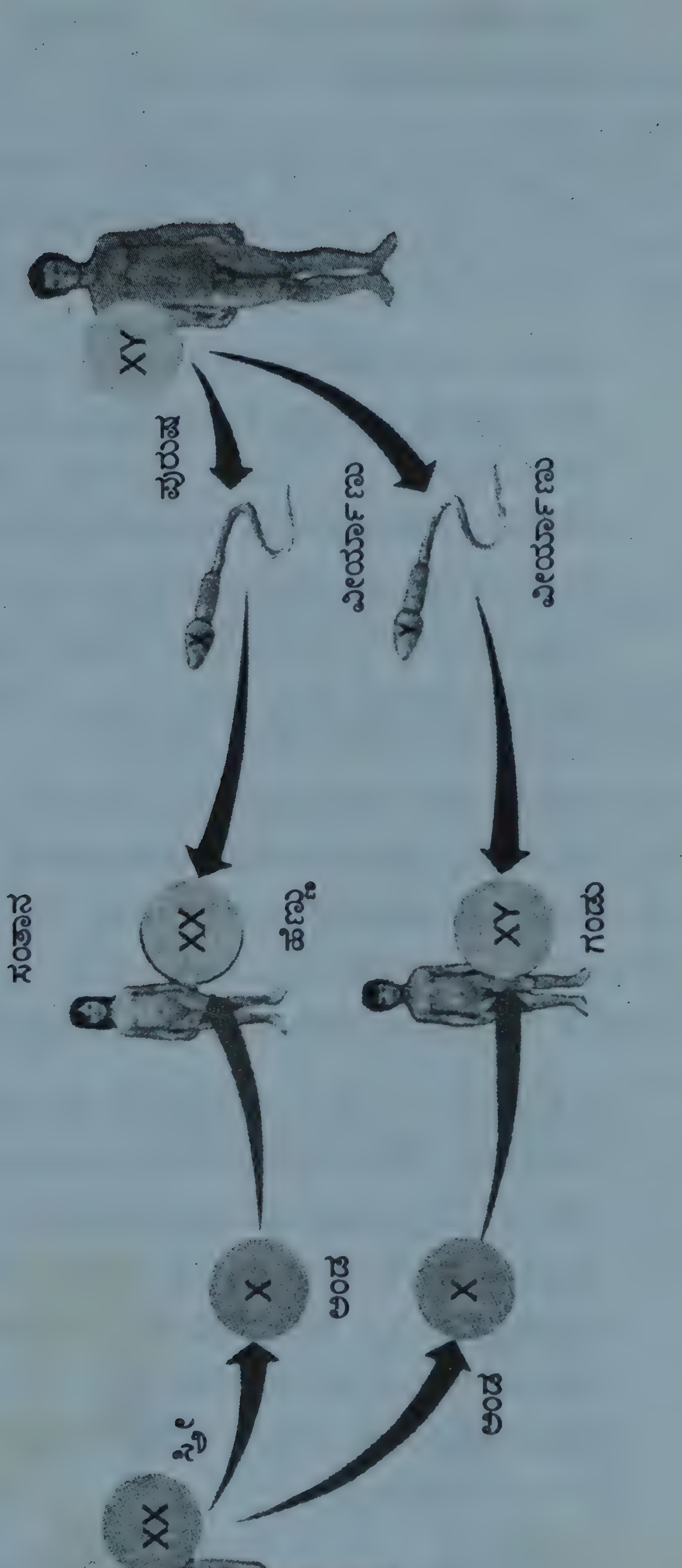
ಅಜ್ಜಿ : ಏನೇನೆಲ್ಲ ಕಂಡಿದ್ದೇವಮ್ಮಾ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿತೂ ಅಂದ್ರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಮಹಾಪರಾಧಿ ಅಂತಾ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಲ್ಲೂ ಭಾವನೆ. ಅತ್ತಿ ಮನೆಯವರ ಕೋಪ ಎಲ್ಲ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತಾದ ಆ ಜೀವದ ಮೇಲೇನೆ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ನೋಡಿ, ಮಗು ಗಂಡಾಗೋದು, ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗೋದು, ಮಗುವಿನ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳ ಗುಣ –ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಗೀತಾ : 'ಗುಣ –ಸೂತ್ರ' ಅಂದರೇನು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಕೇಳು, ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ದಾರದಂಥ ತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಂತುಗಳೇ ಗುಣಸೂತ್ರ. ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಬೀಜ ಸಂಯೋಗವಾದಾಗ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಗುಣಸೂತ್ರಗಳು ಒಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಿಲಿತ


ವೀರ್ಯಾಣು
ನಿಷೇಚನೆಗೊಂಡ ಅಂಡ
ಅಂಡ
ಪುರುಷ ದೇಹಕೋಶ
ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹಕೋಶ
ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷ
ವೀರ್ಯಾಣು
ಅಂಡ



ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ

ಗುಣಸೂತ್ರಗಳಿಂದಲೇನೆ ಗರ್ಭದ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮ್ಮ : ಅಂದ ಮೇಲೆ ಬೀಜ ಫಲಿಸಿದಾಗಲೇ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಈ ತಂತು ಎಂದರೆ ಗುಣಸೂತ್ರ ಅಂತಲೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಹೌದು, ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದಲ್ಲಿ 23 ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಬೀಜದಲ್ಲಿ 23 ಗುಣಸೂತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದಲ್ಲಿಯ 22, ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಬೀಜದ 22 ಗುಣಸೂತ್ರಗಳು ಮಗುವಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಬಣ್ಣ, ಧ್ವನಿ, ನಿಲುವು, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ, ಇತ್ಯಾದಿ !

ಅಮ್ಮ : ಉಳಿದ 23ನೇ ಗುಣಸೂತ್ರದ ಕಥೆ ಏನು ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಉಳಿದ ಈ ಗುಣಸೂತ್ರವೇ 'ಗಂಡು'–'ಹೆಣ್ಣು', ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸೋದು. ಈ ಗುಣಸೂತ್ರಕ್ಕೆ "ಲಿಂಗ ಗುಣಸೂತ್ರ" ಅಂತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದಲ್ಲಿ "X" ಪ್ರಕಾರದ ಗುಣ ಸೂತ್ರವಿದ್ದರೆ; ಪುರುಷ ಬೀಜದಲ್ಲಿ "X" ಅಥವಾ "Y" ಪ್ರಕಾರದ ಲಿಂಗ ಗುಣ ಸೂತ್ರವಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದ "X" ಗುಣಸೂತ್ರದೊಡನೆ "X" ಗುಣಸೂತ್ರ ವಿರುವ ಪುರುಷ ಬೀಜದ ಸಂಯೋಗವಾದರೆ "X"+"X" ಎಂದರೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಬೀಜ 'ಹೆಣ್ಣು', ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತಾ. ಅದೇ "X" ಗುಣಸೂತ್ರದ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದೊಡನೆ "Y" ಗುಣಸೂತ್ರದ ಪುರುಷ ಬೀಜದ ಸಂಯೋಗವಾದರೆ "X"+"Y" ಎಂದರೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಬೀಜದ ಲಿಂಗ 'ಗಂಡು'; ಅಂದರೆ ಮಗು ಗಂಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮ್ಮ : ಹಾಗೆಂದರೆ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಪುರುಷ ಬೀಜ "X" ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ "Y" ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತೆತಾನೆ ?

ಅಜ್ಜಿ : ಅರೆ, ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯದೋಷ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತೆ ನಂದಾ ? ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ, ಎಲ್ಲ

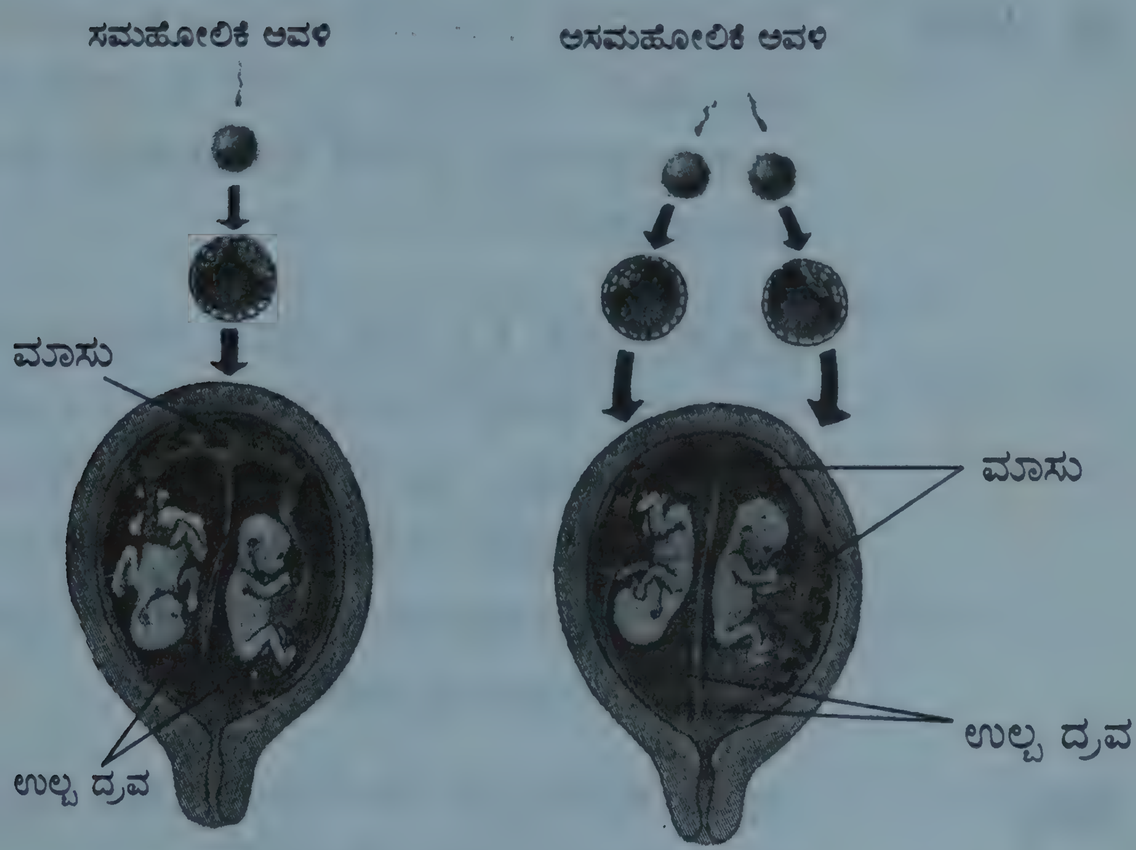
ಕಾರಭಾರನೂ ಗಂಡಿನದೇ ಆದಂತಾಯಿತಲ್ಲ? ನೋಡು ನಂದಾ, ಈ ವಿಷಯ ಕಿವಿಹಿಡಿದು, ಈ ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಹೇಳು. ಹೆಣ್ಣು ಆಯ್ತು ಅಂತಾ, ಸುಮ್ಮನೇ ಹೆಂಡತೀನ್ನ ಗೋಳು ಹೊಯ್ಕೊಳ್ಳೋದಾದರೂ ತಪ್ಪೀತು. ಆಗಲಾದರೂ ಗಂಡಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ತಾನು' ಅಂತಾ ಅ ಪುರುಷನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ.

ಗೀತಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ, ನನ್ನದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಡಾ. ನಂದಾ : ನಿನಗೇಽ, ಪ್ರಶ್ನೇನೇ, ಕೇಳು ಏನಂತಾ.

ಗೀತಾ : ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳ ಸಂಯೋಗವಾದಾಗ ಗರ್ಭಕಣ ತಯಾರಾಗುವದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಗರ್ಭಕಣವೇ ಹೋಳಾಗಿ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗರ್ಭಕಣಗಳಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೇನೆ ಅವಳಿ ಗರ್ಭ ತಯಾರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡು ಗರ್ಭ ಬೆಳೆದಂತೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗ, ರೂಪ, ರಕ್ತಗುಣ, ಒಂದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೇನೆ "ಅವಳಿ–ಜವಳಿ" ಅಂತಾ ಕರೆಯೋದು.



ರೇಖಾ : ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಜೋಡಿ ಇದೆ. ಅವರು ಅಕ್ಕ ತಮ್ಮ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡೋಕೂ ತುಂಬಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಇದ್ಹೇಗೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ನೀನು ಹೇಳೋ ಈ ಅವಳಿಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ತರಹದವು. ಅದು ಆಗೋದು ಹೀಗೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬೀಳುತ್ತೆ ಅಂತಾ ಹೇಳಿದ್ದು ಜ್ಞಾಪಕವಿದೆಯೆ ?

ರೇಖಾ : ಹೂಂ, ನೆನಪಿರದೇ ಏನು ?

ಡಾ.ನಂದಾ : ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಅಂದ್ರೆ, ಎರಡೂ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಡ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಗಳು ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುರುಷ ಬೀಜದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡಾಗ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಎರಡೂ ಗರ್ಭಕಣಗಳು ತಯಾರಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಣ್ಣ–ತಮ್ಮ; ಅಕ್ಕ–ತಂಗಿಯರೇ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅವು, ಅಣ್ಣ–ತಂಗಿ, ಅಕ್ಕ–ತಮ್ಮಂದಿರೂ ಆಗಬಹುದು, ಹಾಗೇ ನೋಡಲು ತದ್ರೂಪರಾಗಿ ಇರದೇ ಇರಬಹುದು.

ಅಮ್ಮ : ನಂದಾ, ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಲ್ಲ ಅದೇಕೆ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೋ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದು ಬರಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೋಷದ ಮೂಲಕ ಅಂತಾ ಏನೂಅಲ್ಲ, ದೋಷ ಪುರುಷನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿಯೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲವಂತೂ, ಅಕ್ಕಾ, ಅತಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ದೋಷ ಸ್ತ್ರೀಯದೇ ಅಂತಾ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ತುಂಬಾ ಮೂರ್ಖತನ.

ಅಮ್ಮ : ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದ್ದಿಯಾ, ಈಗ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಏನೇನು ಹೇಳಿಬಿಡು.

ಡಾ.ನಂದಾ	:	ಒಳ್ಳೇದು. ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಂದರೆ ನಿರ್ದೋಷ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ, ದೋಷರಹಿತ ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸಶಕ್ತ ''ಗರ್ಭಕಣ''. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳೆದು ಗರ್ಭವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಅಕಲ್ಪಿಕವಾದರೂ, ಮಗುವಾಗುವ ಶಕ್ಯತೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
ಅಮ್ಮ	:	ನಂದಾ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ದೋಷಗಳಾದರೂ ಯಾವವು ?
ಡಾ.ನಂದಾ	:	ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳೆಂದರೆ. 1) ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಹೊರಗೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದು. 2) ಅಂಡವಾಹಕ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಡೆತಡೆಗಳು. 3) ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂತಃಸ್ರಾವ. 4) ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಸಾಧ್ಯ.
ಅಮ್ಮ	:	ಮತ್ತೇ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ದೋಷಗಳಿರುತ್ತವೆಯೆ ?
ಡಾ.ನಂದಾ	:	ಪುರುಷ ಅಂದರೆ ಏನೂಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ, ಅಕ್ಕಾ ? ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿಯೂ ದೋಷ ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ 1) ಪುರುಷ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷ. 2) ಪುರುಷ ಬೀಜವೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದಿರುವದು. 3) ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ. 4) ಪುರುಷ ಬೀಜದ ಮಂದ ಚಲನೆ. 5) ಪುರುಷ ಬೀಜವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿಯ ಅಡೆತಡೆಗಳು. ಇಂಥ ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ
ಅಜ್ಜಿ	:	ಈ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಇದೆ ಅಲ್ಲವೇ ನಂದಾಬಾಯಿ ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಓ ಅದಕ್ಕೇನು ? ಈ ಮುಂದುವರೆದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳಿಗೂ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ''ಟೆಸ್ಟ ಟ್ಯೂಬ'' ಮಗುವಿನವರೆಗೆ ಆದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ, ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೊಳಗಾದ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲೊ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೈ ಊರುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು ಅನ್ನಿ.

ಅಜ್ಜಿ : ಆಗ ಏನಮ್ಮಾ ಮಾಡೋದು ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೇ ಉಪಾಯ ಅಂದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕೊರಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಮಗುವನ್ನು ''ದತ್ತಕ'' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವುದು. ಮತ್ತು ಒಡಲು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದು.

ಅಜ್ಜಿ : ಒಳ್ಳೇದಾಯ್ತಮ್ಮಾ ನಂದಾ. ನೀನೇನೋ ಮನೆಯವಳೇ ಆದ ಡಾಕ್ಟರು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ, ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆ ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿದಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂಥ ಅರಿವು ಹೇಗಮ್ಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ? ಈ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಉಳಿದ ವರಿಗೂ ಯಾರಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡೋದು ?

ಡಾ. ನಂದಾ : ಅಜ್ಜಿ, ನಾವೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಯೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಇದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಹಚರಿಯರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಜಾಯಿಸಿ ಹೇಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಚಾರವಾಗಬೇಕಲ್ಲವೇ 'ಜ್ಞಾನ' ಅಜ್ಜಿ ?

ರೇಖಾ, ಗೀತಾ: ಪ್ರಾಮೀಜ್ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ ನಾವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಗೆಳತಿಯರಿಗೂ ಈ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ತುಂಬಾ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಾ

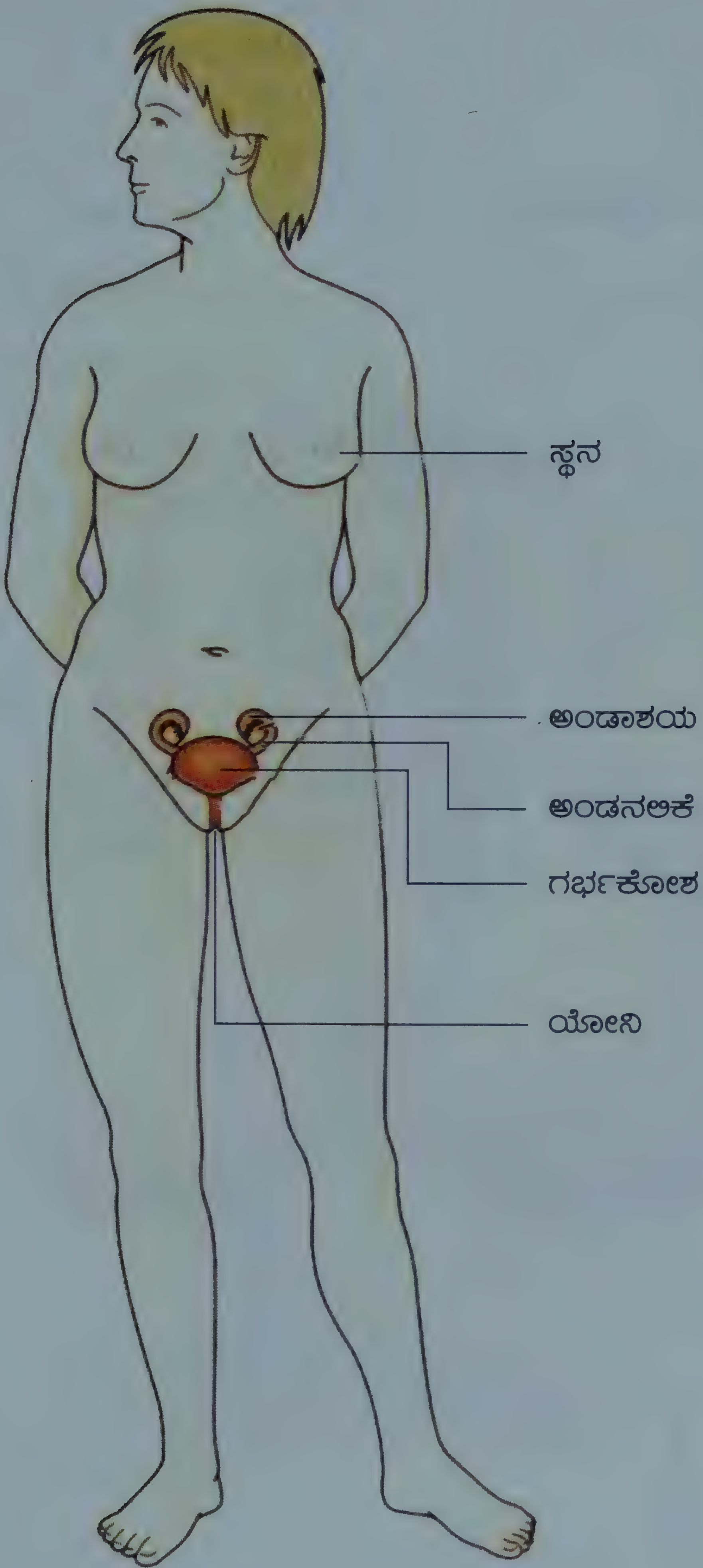
ಡಾ. ನಂದಾ : ವೆಲ್‌ಕಮ್, ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ.



ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ



ಹುಡುಗಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ



ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳು



ಸ್ತ್ರೀ ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳು



ಸ್ತ್ರೀ ಒಳ ಜನನಾಂಗ

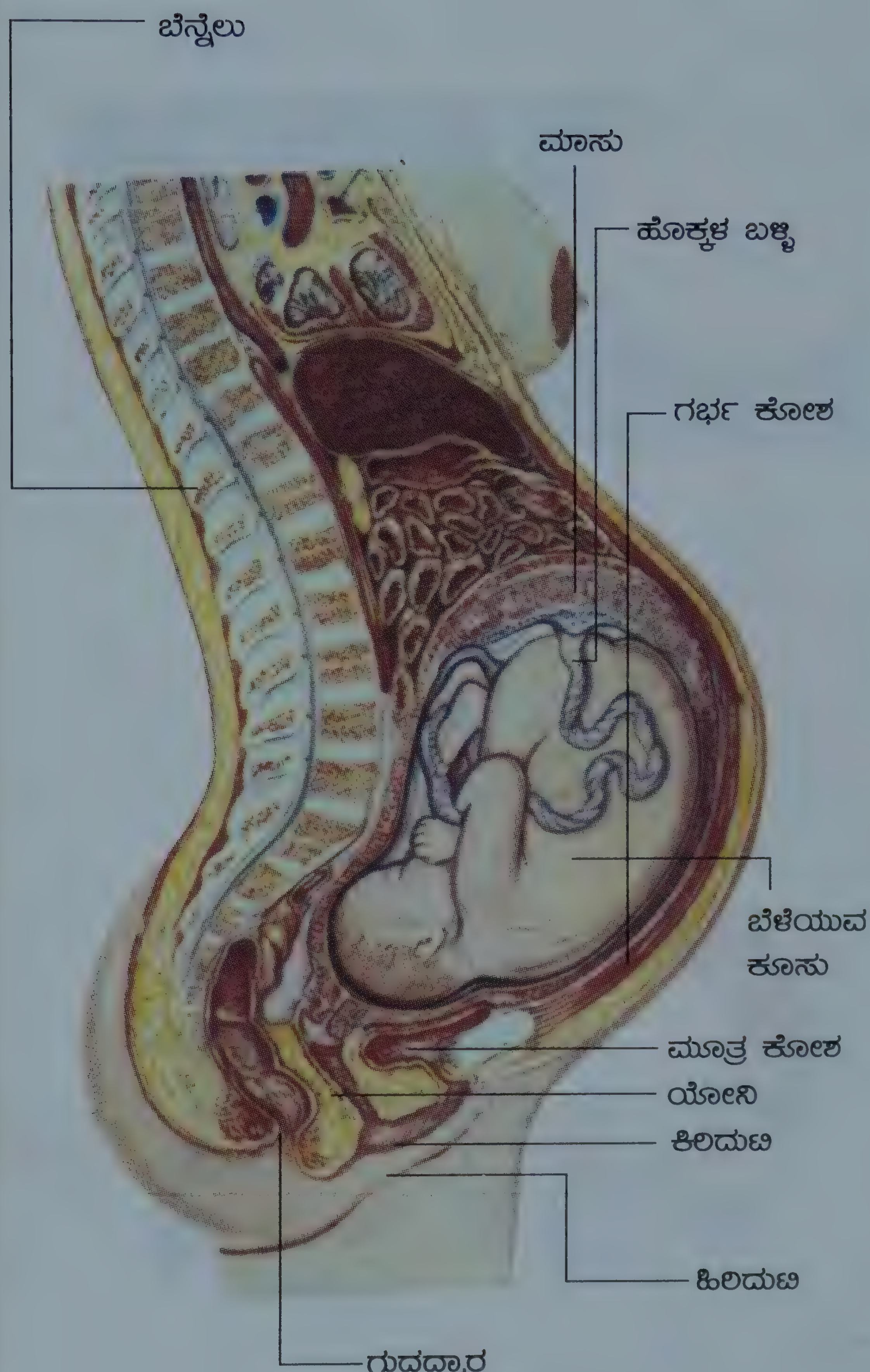


ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ
ಅಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳು

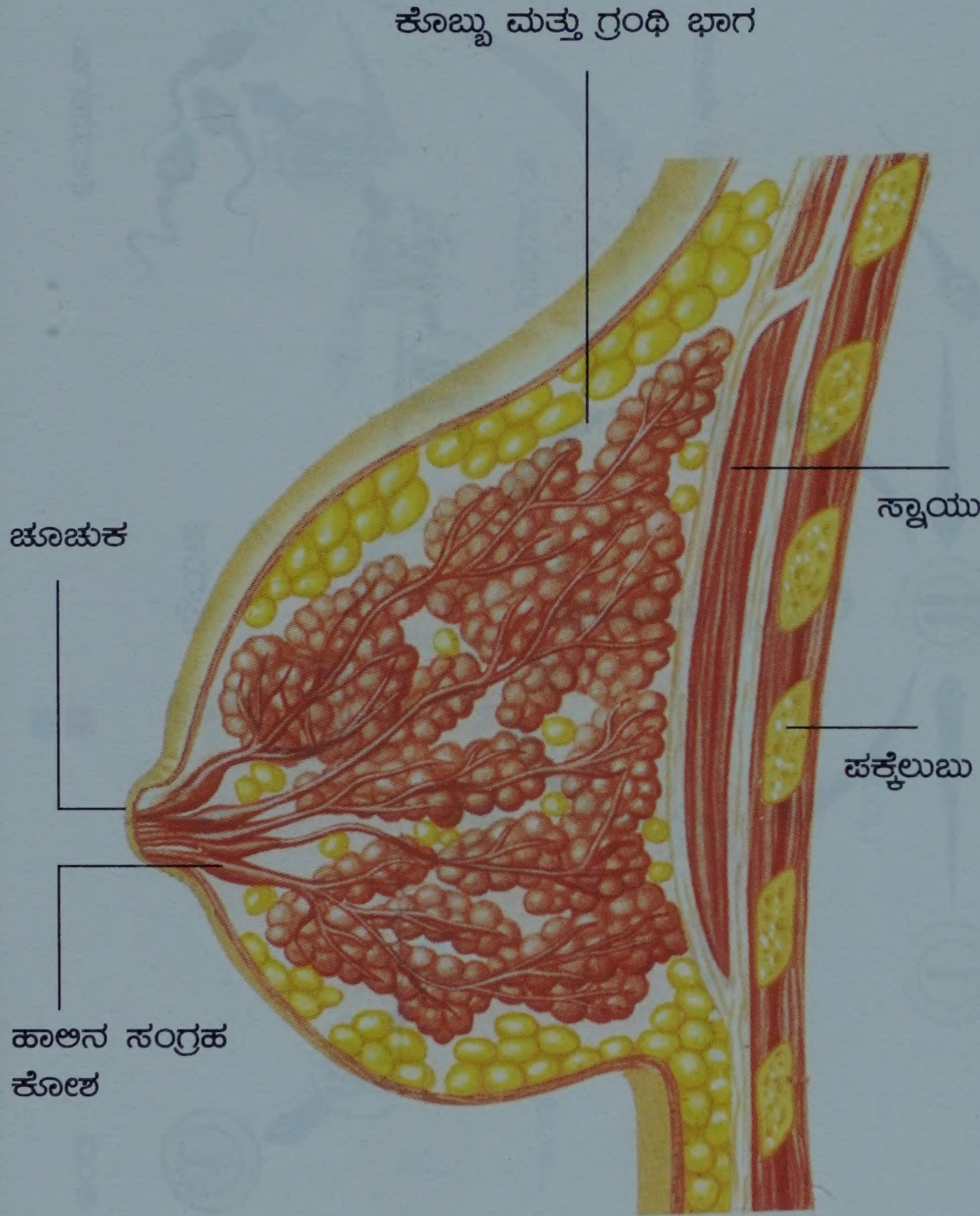




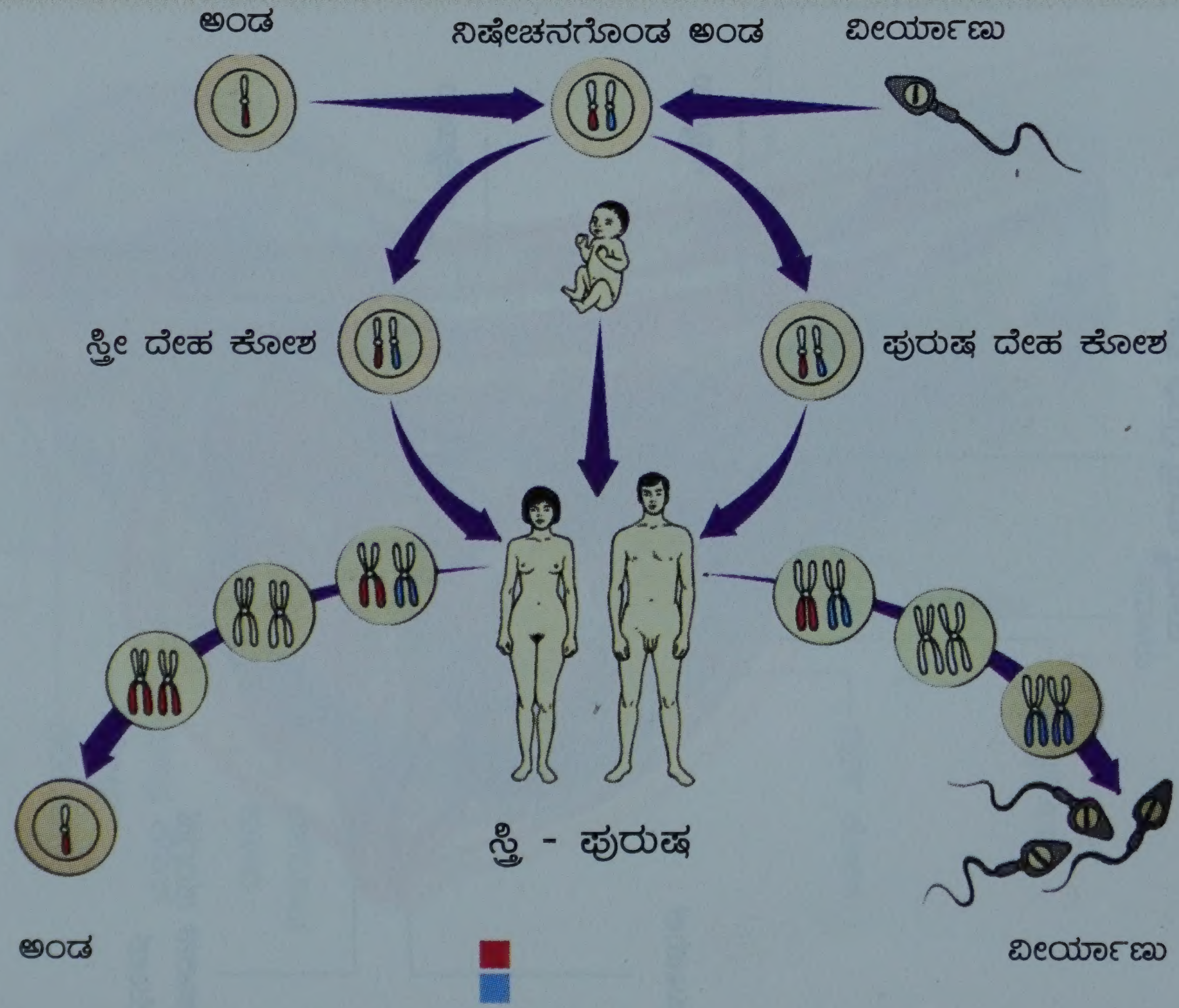
ನಿಷೇಚನೆ ಮತ್ತು ನೆಲೆ

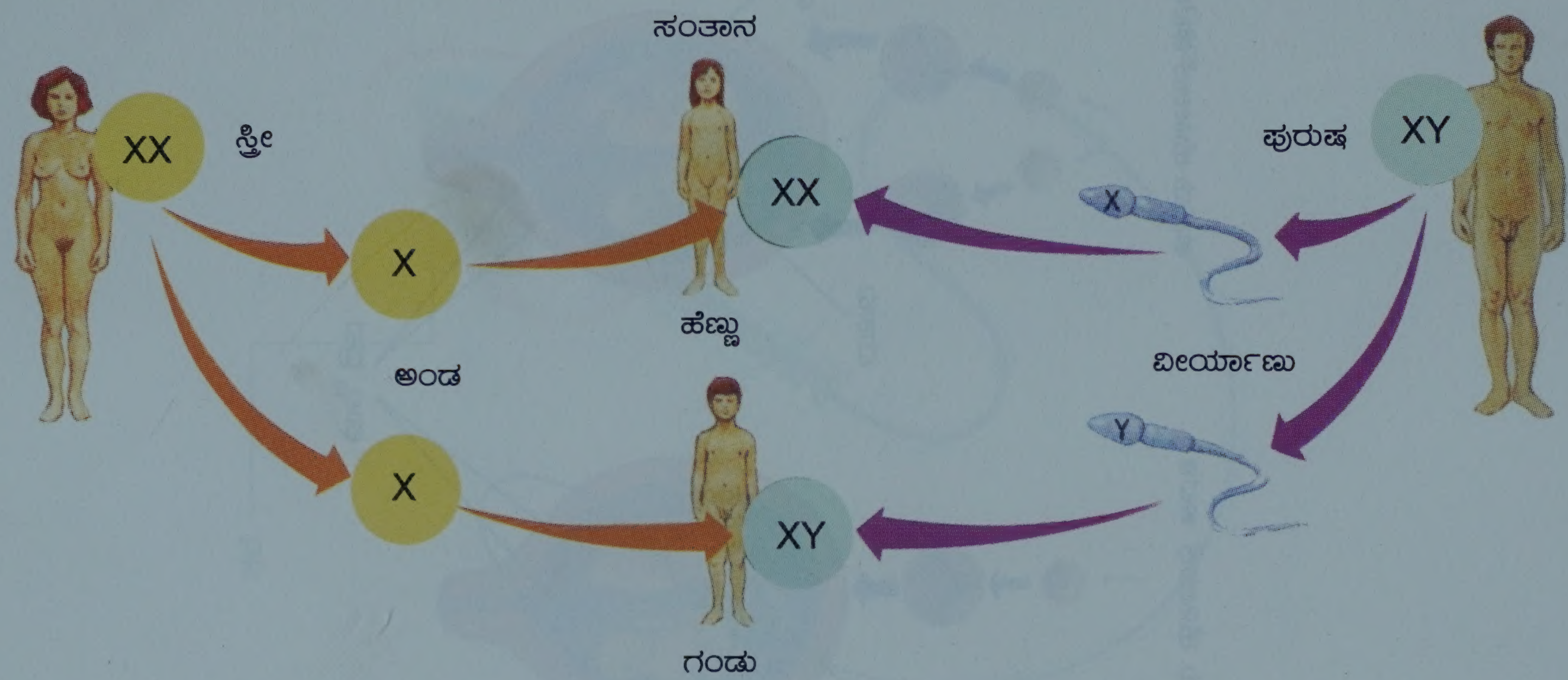


ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭ ಬೆಳವಣಿಗೆ

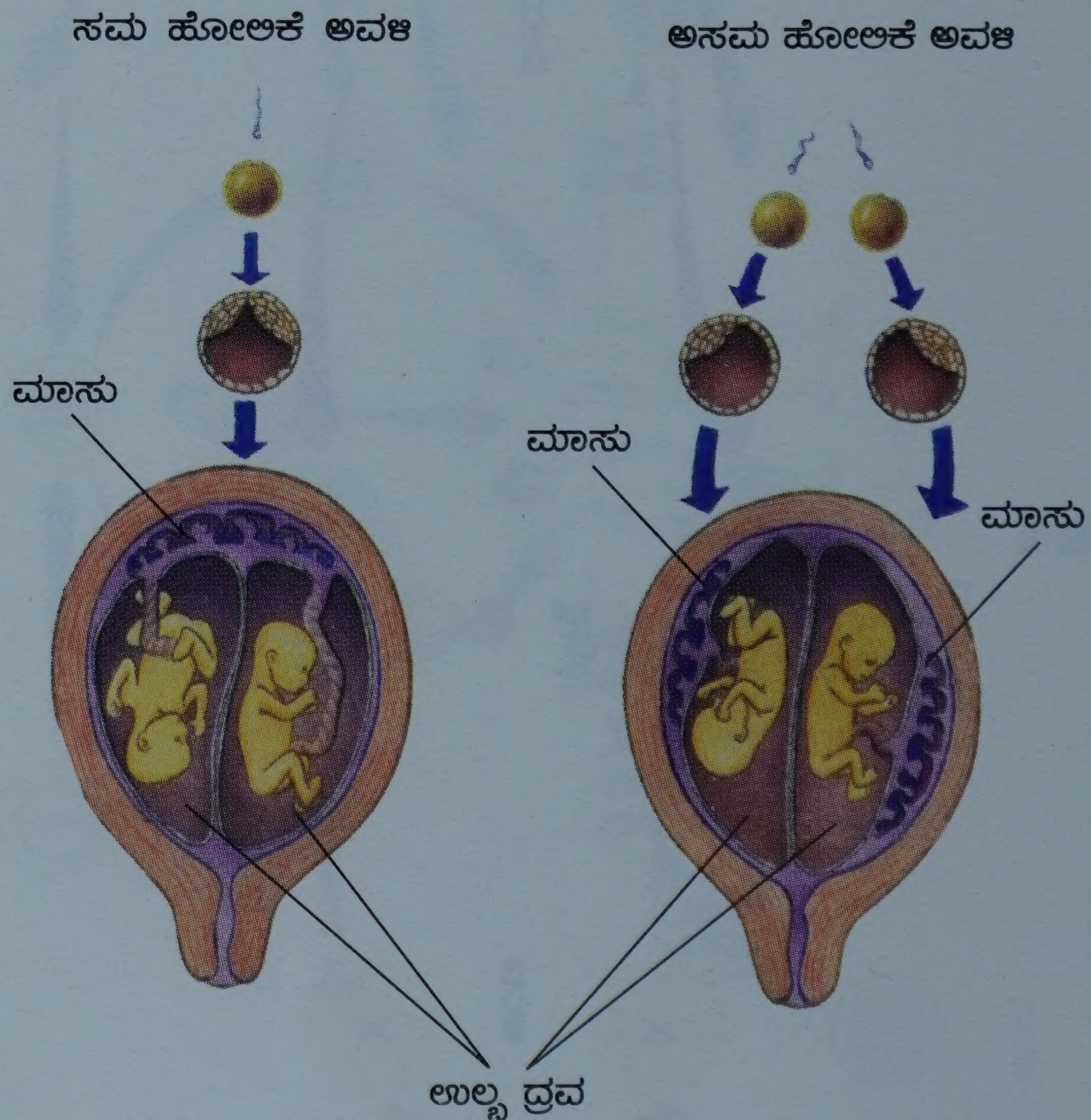


ಸ್ಥನ


ಅಂಡ
ನಿಷೇಚನಗೊಂಡ ಅಂಡ
ವೀರ್ಯಾಣು
ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹ ಕೋಶ
ಪುರುಷ ದೇಹ ಕೋಶ
ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷ
ಅಂಡ
ವೀರ್ಯಾಣು



ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ


ಸಮ ಹೋಲಿಕೆ ಅವಳಿ
ಅಸಮ ಹೋಲಿಕೆ ಅವಳಿ
ಮಾಸು
ಮಾಸು
ಮಾಸು
ಉಲ್ಬ ದ್ರವ